FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 4 - MASCULINO

DIA 1

PERNAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM ELÁSTICO + PASSADAS LIVRES	4X15 4 X 40PASSOS
	ABDUÇÃO COM ELASTICO + AGACHAMENTO COM BOLA	4X12
	FLEXÃO DE PERNAS NA BOLA + HACK COM BARRA OU ELÁSTICO NA BOLA	4X12
	AVANÇO COM BOLA E HALTER	4X12
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAL	10X10
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 75º	10X10

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 4 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

FLEXÕES DE BRAÇOS C/ ELÁSTICO (PÉS NO BANCO) + PULL DOWN C/ ELÁSTICO	6X15
FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO + REMADA EM PÉ PEGADA NUTRA	6X15
REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO + BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	6X15
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	5X50
PRANCHA ABDOMINAL	5X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 4 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X15
ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X15
REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	4X15
TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO + TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO	4X15
TRÍCEPS FRANCÊS + TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO	4X15
ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO + ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	4X15
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
PRANCHA ABDOMINAL	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

REPETE DIA 1

DIA 5

REPETE DIA 2

DIA 6

REPETE DIA 3

DIA 7

DESCANSO